

**KONSEP MEDITASI ANAND KRISHNA  
(STUDI ATAS MANAJEMEN STRES DI ANAND KRISHNA CENTER  
YOGYAKARTA)**



**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Theologi Islam

**OLEH:**

**M. ARBIYANTO HIJRIYAN**

**NIM. 08520001**

**JURUSAN PERBANDINGAN AGAMA  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM  
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

**2014**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : M. Arbiyanto Hijriyan  
NIM : 08520001  
Tempat/Tgl Lahir : Pekalongan, 26 Agustus 1989  
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Jur./ Prodi/Smt : Perbandingan Agama  
Alamat Rumah : Jl. Kanfer 02, No. 29, RT 03/09 Krapyak Lor Slamaran, kec. Pekalongan Utara Kota Pekalongan  
Alamaat : Perum Pofri Blok C5 No. 155 Gowok Sleman Yogyakarta  
No Telp/HP : 085647745412  
Judul Skripsi : KONSEP MEDITASI ANAND KRISHNA (STUDI ATAS MANAJEMEN STRESS DI ANAND KRISHNA CENTER YOGYAKARTA)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi yang saya ajukan benar karya ilmiah yang saya tulis sendiri.
2. Bilamana skripsi telah dimunaqasyahkan dan diwajibkan revisi, maka saya bersedia dan sanggup merevisi dalam waktu 2 (dua) bulan terhitung dari tanggal munaqasyah. Jika ternyata lebih dari 2 (dua) bulan revisi skripsi belum terselesaikan, maka saya bersedia dinyatakan gugur dan bersedia munaqasyah dengan biaya sendiri.
3. Apabila kemudian hari ternyata diketahui bahwa karya tersebut bukan karya ilmiah saya (plagiasi), maka saya bersedia menanggung sanksi dan dibatalkan gelar kesarjanaan saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 23 Oktober 2014

Saya yang menyatakan



(M. Arbiyanto Hijriyan)  
NIM. 08520001

**SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR**

Hal : Skripsi Sdr. M. Arbiyanto Hijriyan  
Lamp : 5 Eksemplar

Kepada

Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : M. Arbiyanto Hijriyan  
NIM : 08520001  
Judul Skripsi : Konsep Meditasi Anand Krishna (Studi Atas Manajemen Stres di Anand Krishna Center)

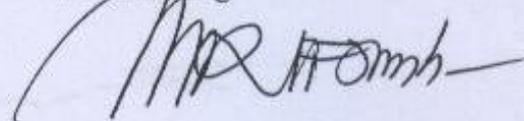
Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Jurusan Perbandingan Agama UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu dalam bidang ilmu Perbandingan Agama

Dengan ini kami berharap agar skripsi/tugas akhir saudara tersebut diatas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 23 Oktober 2014

Pembimbing



Drs. M. Rifai Abduh, MA  
NIP. 1954042319860301 00

**PENGESAHAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR**

Nomor : UIN.02/DU/PP.00.9/2750/2014

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul:

KONSEP MEDITASI ANAND KRISHNA (STUDI ATAS MANAJEMEN STRES DI ANAND KRISHNA CENTER YOGYAKARTA)

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : M. Arbiyanto Hijriyan

NIM : 08520001

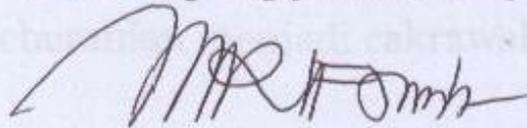
Telah dimunaqasyahkan pada : 24 Oktober 2014

Nilai Munaqasyah : 76,5 (B)

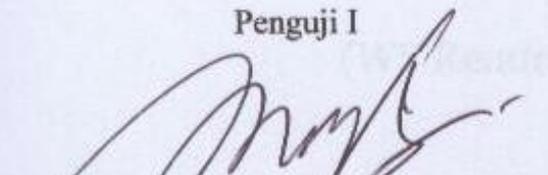
Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga

**TIM MUNAQASYAH :**

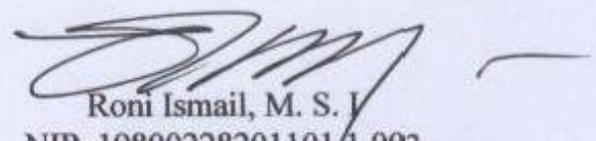
Ketua Sidang/Penguji I/Pembimbing

Drs. M. Rifai Abduh, MA  
NIP. 1954042319860301 00

Penguji I

  
Ahmad Muttaqin, S. Ag, M. Ag, Ph.D  
NIP. 19720414199903 1 002

Penguji II

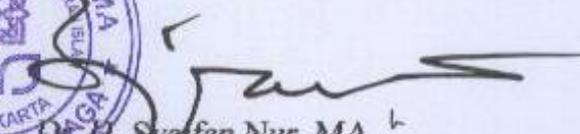
  
Roni Ismail, M. S. I  
NIP. 19800228201101/1 003

Yogyakarta, 23 November 2014

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam

DEKAN

  
Dr. H. Syaffan Nur, MA.  
NIP. 19620718 198803 1 005

## **MOTTO**

Kesadaran adalah matahari

Kesabaran adalah bumi

Keberanian menjadi cakrawala dan

Perjuangan adalah pelaksanaan kata-kata

(WS Rendra. Depok, 22 April 1984)

**PERSEMBAHAN**

**KARYA INI PENULIS PERSEMBAHKAN KEPADA:**

**KEDUA ORANG TUA YANG SELALU SAYA HORMATI,  
SELURUH ANGGOTA KELUARGA SANAK SAUDARA,  
HANIF ALIFAH KURNIAWATI YANG SELALU MEMBERIKAN  
MOTIVASI,  
TEMAN-TEMAN PERBANDINGAN AGAMA  
ANGKATAN 2008,  
KELUARGA BESAR SANGGAR NUUN YOGYAKARTA,  
NOKTAH MERAH,  
ALMAMATER FAKULTAS USHULUDDIN UIN SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

## ABSTRAK

Spiritualitas merupakan inti dari ajaran setiap agama, karena dalam hal ini, spiritualitas mencakup wilayah batiniah yang akan berdampak positif bagi setiap manusia. Nilai universal yang terkandung dalam spiritualitas tidak terbatas pada ajaran agama atau kepercayaan manapun, bahkan mampu melampaui batas perbedaan tersebut. Aspek spiritualitas muncul dalam berbagai bentuk, salah satunya dengan jalan meditasi. Meditasi merupakan bagian yang tak terpisahkan dari dunia spiritualitas. Salah satu orang yang mempunyai pengalaman spiritual yaitu Anand Krishna. Menurutnya, spiritualitas adalah jalan untuk menemukan jati diri manusia yang sesungguhnya. Ia menekankan untuk selalu sadar dalam berperilaku atau hidup meditatif. Tahapan meditatif merupakan tingkat perilaku manusia yang telah melampaui meditasi. Teknik meditasi yang ia lakukan merupakan teknik yang diadaptasi dari berbagai macam kepercayaan agama seperti yoga, Yoga, Zen, Reiki, dan Sufi. Meditasi yang dilakukan Anand Krishna dinyatakan telah mampu merubah kehidupannya, terbukti saat ia divonis mati oleh dokter yang merawatnya saat ia mengidap sakit leukemia. Akhirnya pada tahun 1994 ia dinyatakan sembuh dari penyakit yang dideritanya berkat intensitas meditasi yang sampai sekarang terus ia ajarkan kepada masyarakat.

Oleh karena itu untuk mengetahui bagaimana konsep spiritualitas yang dilakukan Anand Krishna, serta manfaat dari latihan meditasi yang diajarkan oleh Anand Krishna, maka peneliti melakukan upaya untuk mencari tahu serta relevansi meditasi terhadap para pelakunya. Penelitian ini bersifat kualitatif yang menggunakan pengumpulan data dengan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Sedangkan proses analisis dilakukan dengan mendasarkan pada metode analisis deskriptif kualitatif. Berdasarkan hasil yang diperoleh, ditemukan beberapa pengaruh yang sangat jelas dirasakan oleh para pelakunya serta berbagai macam aktivitas sosial yang dilakukan oleh para pelaku di Anand Krishna Center Yogyakarta.

Latihan manajemen stress di Anand Krishna Center Yogyakarta bertujuan untuk mengelola rasa tegang, cemas dan stress akibat rutinitas sehari-hari. Sehingga para peserta akan memperoleh rasa tenang dan damai. Dengan ketenangan dan kedamaian yang telah timbul dalam diri, maka jalan untuk meraih kesuksesan dalam hidup bukanlah sesuatu hal yang sulit untuk dilakukan. Oleh karena itu, penulis ingin mengetahui sejauh mana pengaruh manajemen stress terhadap para pelakunya. Apakah masih terdapat nilai spiritualitas dan mampu memberi rasa damai atautkah hanya sekedar tehnik pengelolaan rasa tegang? Selain itu, masih banyak manfaat dari manajemen stress, terlebih lagi kehidupan meditatif yang akan membuat manusia memiliki rasa cinta kasih dan kedamaian.

## **KATA PENGANTAR**

*Bismillahir Rahmanir Rahim*

Segala puji bagi Allah SWT atas taufuq serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada bimbingan Nabi Muhammad SAW yang membawa risalah terang bagi seluruh umat manusia

tidak lupa pula penulis mengucapkan rasa hormat serta terimakasih kepada berbagai pihak yang telah banyak membantu untuk menyelesaikan tugas ini. Ucapan terimakasih kepada:

1. Yang terhormat Bapak Dr. Syaifan Nur, M.A. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, beserta jajaran pejabat dan stafnya
2. yang terhormat Bapak Dr. Ahmad Muttaqin M. Ag., M.A dan Bapak Roni Ismail S.Th.I., M.S.I. selaku ketua dan Sekertaris Jurusan Perbandingan Agama.
3. Yang terhormat Bapak M. Rifa'i Abduh, MA. selaku Dosen Pembimbing yang telah member banyak masukan serta meluangkan banyak waktunya dengan rasa sabar.

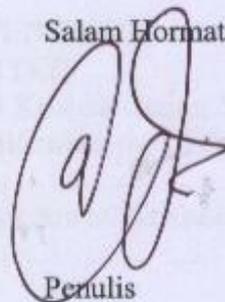
4. Yang Terhormat Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat.
5. Anand Krishna Center Yogyakarta yang telah membantu banyak dalam penyusunan tugas ini.
6. Yang terhormat kepada kedua orang tua yang senantiasa memberikan kasih dan sayangnya tanpa batas serta motivasi, doa restu dan juga dukungan dalam meraih cita-cita.
7. Saudara, Kakak-kakakku, Ficky Yusrini, Amier Salim, Barik Rahman yang banyak membantu dalam memberikan masukan, motivasi dan doa dalam menyelesaikan tugas ini.
8. Teman-teman kerabat dekat yang sangat saya hormati dan saya banggakan Hanif Alifah, Bapak Musta'in Ahmad, Cak Roni, Wahyu, Mukhosis, Yoyok, Koeswoyo, Munawar, Fathulloh, Munir, Fandi, Adib, Okta, Nisa, Fitri, Umam, Ilham dan keluarga, Bapak Mudin, Abdi, Kholis, yang telah memberi banyak bekal pelajaran serta pengalaman dalam hidup yang berharga.
9. Proses Noktah Merah dan teman-teman yang terlibat di dalamnya yang memberi pengalaman berharga selama proses pembuatan skripsi ini.
10. Salam hormat kepada Sanggar Nuun Yogyakarta serta keluarga besar yang telah mengajarkan proses kehidupan dan motivasi hidup berkat proses yang pasti bermanfaat suatu saat nanti. Selamat Ulangtahun yang ke-22

11. Teman-teman Perbandingan Agama Angkatan 2008. Khanif, Agung, Yanto, Ilyas, Imam, Zulkarnain, Faiz, Jhony dan teman-teman yang lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. semoga kita mampu meraih apa yang dulu pernah kita harapkan.

Hanya doa da perjuanga yang senantiasa penulis panjatkan uuntuk membalas budi baik semua pihak selama ini membantu dalam penyelesaian studi ini, dan semoga skripsi ini dapaat bermanfaat bagi kita semua.

Yogyakarta, 18 Oktober 2014

Salam Hormat,



Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN NOTA DINAS</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>BAB I      PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan .....	5
D. Tinjauan Pustaka .....	6
E. Kerangka Teori .....	8
F. Metodologi Penelitian .....	17
G. Sistematika Pembahasan .....	22
<b>BAB II     GAMBARAN UMUM TENTANG              ANAND KRISHNA CENTER</b>	
A. Letak Geografis Anand Krishna Center Yogyakarta .....	24
B. Sejarah Berdiri dan Berkembangnya Anand Krishna Center .....	20
C. Visi dan Misi Berdirinya Anand Krishna Center .....	29
D. Struktur Organisasi .....	30
<b>BAB III    BIOGRAFI ANAND KRISHNA</b>	
A. Biografi Anand Krishna .....	32
B. Organisasi yang Diinspirasi Anand Krishna .....	36
C. Karya-Karya Anand Krishna .....	37
D. Tokoh-tokoh Yang Mempengaruhi Pemikiran Anand Krishna .....	33 44
E. Spiritualitas Anand Krishna .....	45
<b>BAB IV    KONSEP MEDITASI ANAND KRISHNA</b>	
A. Meditasi Anand Krishna .....	50
B. Manajemen Stres Anand Krishna Center .....	53
C. Implikasi Manajemen Stres di Anand Krishna Center Terhadap Pelakunya .....	64
1. Faktor Sistematika dan Klasifikasi Metode Meditasi Berdasarkan Persoalan dan Kebutuhan Pelaku .....	73

2. Komitmen dan Konsistensi Pelaku Meditasi dalam Kehidupan Sehari-Hari.....	74
3. Penerapan Laku Kasih, Derma, dan Semangat Berbagi dalam Pelbagai Kegiatan Anand Krishna Center (di Luar Latihan Program Meditasi).....	74
<b>BAB V      PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	79
C. Penutup.....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>81</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>84</b>
<b>CURUCULUM VITAE .....</b>	<b>103</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Seiring berjalannya waktu, kehidupan manusia sampai sekarang semakin menunjukkan kemajuan yang pesat. Hal itu sudah terlihat misalnya dari ilmu pengetahuan dan juga teknologi. Banyak manusia yang semakin menunjukkan kekhawatirannya dalam persaingan di era modern ini. Setiap individu berhasrat untuk memuaskan kehidupannya sendiri walaupun harus bertarung dengan orang lain.

Lebih luasnya lagi, persaingan tersebut begitu tampak dalam berbagai hal baik di bidang politik, ekonomi, hukum, ilmu pengetahuan, maupun agama. Misalnya dari segi ekonomi, mereka yang mampu atau kaya, tapi belum mampu merasakan kebahagiaan dan juga ketenanga dalam dirinya, begitu juga seorang yang secara kognitif menguasai ilmu-ilmu agama, namun secara perilaku masih banyak melanggar apa yang diajarkan oleh agama.

Pada dasarnya setiap manusia menginginkan kebahagiaan, tapi kebanyakan mereka menganggap bahwa kebahagiaan hanya diukur dari segi material. Namun kebahagiaan itu belum terbukti karena masih adanya kegelisahan dan kehampaan yang dirasakan dalam material itu.

Menurut Anand Krishna, orang yang masih mengejar kepuasan diniawi pada dasarnya mereka belum menumbuhkan kesadaran dalam dirinya. manusia mempunyai kebebasan dalam memilih jalan hidupnya, namun untuk bebas

memilih tersebut dibutuhkan kesadaran. memilih atas dasar kesadaran seperti halnya bertindak dan berperilaku atas dasar kesadaran. dengan demikian manusia mengenal dan menemukan jati dirinya, sebab bersandar pada kekuatan di luar dirinya.<sup>1</sup>

Manusia mempunyai lapisan-lapisan kesadaran yang dibawa sebagai bekal sejak kelahiran. akan tetapi tidak semua berhasil mengarungi atau keluar-masuk lapisan kesadaran tersebut. Keluar-masuk lapisan dalam diri manusia adalah pengalaman yang tidak terjadi dengan sendirinya, melainkan membutuhkan latihan.<sup>2</sup> Untuk itu, Anand Krishna menekankan bahwa untuk mencapai puncak pemekaran potensi diri manusia, perlu ditempuh perjalanan ke dalam diri, menembus lapisan kesadaran tersebut. Perjalanan tersebut hanya bisa ditempuh melalui jalan meditasi. Meditasi merupakan jalan manusia untuk menempuh tingkat spiritual dan akan mencapai kesadaran tertinggi tentang hakikat manusia, sikap dan perbuatan yang baik serta tujuan manusia yang sebenarnya.

Menurut Anand Krishna, meditasi sangat membutuhkan kerja keras dan disiplin yang sangat tinggi. Meditasi bukanlah suatu aktifitas yang harus dilakukan dengan cara menyepi atau memisahkan diri, tetapi meditasi harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan menuntut kebersamaan, kepekaan dan kebijaksanaan. Apabila pondasi kebijaksanaan itu tidak berhasil diterapkan bagi

---

<sup>1</sup> Anand Krishna, *Ilmu Medis dan Meditasi* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2002), hlm.28.

<sup>2</sup> Anand Krishna, *Seni Memberdaya diri 1; Meditasi Untuk Manajemen Stres dan Neo Zen Reiki Untuk Kesehatan Jasmani dan Rohani*, kata pengantar Utami Piadada. (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka, 1999). hlm. XXVI.

kehidupan, maka meditasi hanyalah menjadi pelarian dan oleh karena itu meditasi menjadi tidak berguna sama sekali.

Mengikuti nilai-nilai moral yang ditentukan oleh masyarakat tidak membuat manusia tiba-tiba menjadi bijak, kebijakan berarti membebaskan diri dari segala rasa iri, serakah dan berhenti mengejar kekuasaan. Karena, semuanya itulah yang menyebabkan permusuhan dan pertengkaran. Kebebasan seperti itu tidak bisa diperoleh melalui aktivitas, tetapi dengan kesadaran akan jati diri. Tanpa kesadaran akan jati-diri, meditasi akan kehilangan artinya<sup>3</sup>.

Meditasi adalah memusatkan pikiran pada satu obyek yang dilakukan dengan kesadaran penuh, dirasakan bagaimana proses itu berefek pada tubuhnya. Kalau proses tidak disadari atau dilakukan secara tidak sadar, sesuai dengan definisi di atas, maka keadaan itu hanya memusatkan perhatian dan belum bisa disebut sebagai aktifitas meditasi<sup>4</sup>. Maka sudah jelas bahwa meditasi adalah jalan hidup spiritual untuk mencapai kesadaran tertinggi tentang siapa dan untuk apa hakikat kehidupan ini.

Meditasi muncul dalam berbagai macam cara di dalam agama-agama besar dunia. Sekalipun bentuknya berbeda-beda sesuai dengan ciri setiap sistem yang bersangkutan, namun prinsip dasar meditasi tetap sama. Dalam kalangan Hindu dan Budhis misalnya, meditasi adalah bagian dari peribadatan Hinduisme dan Budhisme. Meditasi yang berkembang dan dipraktekkan di biara-biara Kristen merupakan aspek dari agama Kristen. Demikian halnya dengan meditasi sufi yang

---

<sup>3</sup> Anand Krishna, *Seni Memberdaya Diri 2; Meditasi Untuk Peningkatan Kesadaran*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1999), hlm. V.

<sup>4</sup> Luh Ketut Suryani, *Menemukan Jati Diri dengan Meditasi*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2000), hlm. 45.

merupakan aspek dari agama Islam. Meditasi hanyalah media manusia untuk menyempurnakan dimensi spiritualitas mereka.

Di Anand Krishna Center (yang merupakan tempat pelatihan meditasi Anand Krishna di Yogyakarta), meditasi merupakan jalan menyembuhkan jasmani maupun rohani. Teknik penyembuhan di Anand Krishna Center adalah dengan membangkitkan kesadaran. Latihan yang disajikan Anand Krishna Center yaitu Seni Memberdaya Diri (Semedi) atau manajemen stres. Dengan menempuh program tersebut, seorang yang mengikuti meditasi mulai menapakkan kakinya untuk mengarungi perjalanan ke dalam dirinya, menembus lapisan-lapisan kesadaran.<sup>5</sup>

Melalui latihan manajemen stres tidak lantas membuat orang mampu menjadi luar biasa, tetapi akan lebih menjadi orang yang sangat biasa. Latihan-latihan tersebut bersumber pada berbagai tradisi (sufi, yoga, tantra dan lain sebagainya). Selanjutnya sistematika latihan ini serta penyusunannya sangat dipengaruhi oleh pengalaman batin Siddharta.

Melalui program tersebut, peserta akan belajar dan berlatih tentang berbagai lapisan yang ada di dalam diri manusia dan kemudian memberdayakan masing-masing lapisan tersebut sehingga tidak hanya kesejahteraan meningkat, tidak hanya kemakmuran meningkat tetapi juga kebahagiaan.

Menurut Joko Hartono (termasuk salah satu orang yang mengikuti latihan manajemen stress di Anand Ashram)

---

<sup>5</sup> Anand Krishna, *Seni Memberdaya Diri I*, kata pengantar Utami Pidada, hlm. xxviii.

“Saya usaha pembibitan kelapa sawit. Waktu itu terlalu banyak yang menyemai sehingga bibit saya susah laku. Saya bingung sekali, pikiran buntu. Tetapi dengan latihan Meditasi, pikiran saya menjadi lebih terbuka. Kreatifitas seakan-akan datang dari berbagai arah. Pikiran yang tadinya gelisah menjadi lebih tenang sehingga jalan keluar dapat terlihat dengan jelas sekali. Saya kemudian mengajak orang-orang yang mempunyai lahan bekas tambak dan tidak bisa memproduksi lagi untuk menanam sawit. Awalnya memang susah sekali, nama saya berhasil membujuk mereka dengan berbagai keuntungan yang akan mereka dapatkan nanti sekaligus juga menyelamatkan tanah yang terbengkalai. Akhirnya selama setahun, baru mereka memahami dan mulai menanam. *Alhamdulillah* sekarang sudah mulai berbuah<sup>6</sup>”.

Dari uraian permasalahan tersebut, Peneliti ingin mengetahui apakah metode meditasi yang diterapkan di Anand Krishna Center benar-benar memberikan pengaruh yang positif bagi para pelaku manajemen stres.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti akan merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep meditasi Anand Krishna?
2. Bagaimana Implikasi Manajemen stress bagi pelaku di Anand Krishna Center?

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan**

- a. Mengetahui bagaimana konsep meditasi Anand Krishna.
- b. Mengetahui Implikasi manajemen stress bagi para pelaku di Anand Krishna Center.

---

<sup>6</sup> <http://www.anandashram.or.id/meditasi/belajar-meditasi/cara-meditasi/anandas-neo-stress-management.html> (diakses Senin, 15 September 2014 pada jam 18.15 WIB).

## 2. Manfaat

### a. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini secara teoritis diharapkan mampu memperkaya ilmu Perbandingan Agama, khususnya pemahaman tentang meditasi yang diterapkan oleh Anand Krishna dan bagaimana pengaruh manajemen stress yang dilaksanakan di Anand Krishna Center

### b. Manfaat Praktis

Manfaat penelitian ini secara praktis diharapkan mampu menambah informasi bagi para peneliti yang berminat untuk mempelajari serta mengkaji tentang manajemen stres, khususnya manajemen stress yang diterapkan oleh Anand Krishna dan bagaimana praktik-praktik manajemen stress yang dilakukan di Anand Krishna Center dapat berguna dalam mengembangkan wawasan studi tentang meditasi.

## D. Tinjauan Pustaka

Penelitian yang membahas tentang Anand Krishna sejauh pengamatan peneliti yaitu skripsi yang ditulis oleh Subairi guna menyelesaikan studi di Fakultas Ushuluddin Jurusan Perbandingan Agama tahun 2008, dengan judul *“Pemikiran Anand Krishna tentang Pertemuan agama-agama.* Dalam skripsi ini membahas pemikiran Anand Krishna tentang keragaman agama-agama; Islam, katolik, Kristen, Budha, Hindu, Konghucu, yang semuanya saling melengkapi unsur kemajemukan di Indonesia berdasarkan suku, adat, budaya dan bahasa.

Kemudian skripsi yang ditulis oleh Andi Hartoyo guna menyelesaikan studi di Fakultas Ushuluddin Jurusan Akidah Filsafat tahun 2005, dengan judul "*Pluralisme Agama (Studi Atas Pemikiran Anand Krishna)*". Dalam skripsi ini penulis membahas tentang pentingnya pembangunan keberagaman yang lebih stabil melalui keragaman dan akan memunculkan nilai-nilai pluralisme.

Sedangkan skripsi yang membahas tentang meditasi adalah skripsi yang ditulis oleh Sodikin guna menyelesaikan studi di Fakultas Ushuluddin Jurusan Perbandingan Agama tahun 2010 yang berjudul "*Meditasi dalam Agama Buddha*", dalam skripsi ini membahas tentang ritual agama Buddha dan meditasi yang dilaksanakan oleh umat Buddha.

selanjutnya skripsi yang membahas tentang meditasi yaitu skripsi dari Muhammad Taqiyudin fakultas Ushuluddin Jurusan Perbandingan Agama tahun 2009 yang berjudul "*Al Ghazali Dan Mahasi Sayadaw (kajian Tentang Konsep Meditasi)*" dalam skripsi ini banyak membahas tentang bagaimana pandangan Al-Ghazali dan Mahasi Sayadaw tentang meditasi.

Berdasarkan hasil telaah pustaka yang dilakukan peneliti terhadap tema yang bersangkutan, belum ada judul penelitian yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Oleh karena itu, peneliti mengangkat penelitian yang berjudul Konsep Meditasi Anand Krishna (Studi Atas Manajemen Stres Anand Krishna Center Yogyakarta).

## E. Kerangka Teori

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan teori tentang meditasi dan psikologi agama.

### 1. Meditasi

Istilah meditasi (*meditation*) dalam kamus lengkap psikologi berarti satu upaya yang terus menerus pada kegiatan berfikir, biasanya semacam kontemplasi (perenungan dan pertimbangan religius) dan meditasi juga berarti refleksi mengenai hubungan antara orang yang tengah bersemedi (meditator) dengan Tuhan<sup>7</sup>. Dalam agama, meditasi berarti menggunakan pikiran secara terus menerus untuk merenungkan beberapa kebenaran, misteri atau objek penghormatan (*ta'zim*) yang bersifat keagamaan, sebagai latihan ibadah<sup>8</sup>.

#### a. Tujuan Meditasi

Dalam menjalankan meditasi, terdapat tujuan yang ingin dicapai seseorang. secara umum tujuan dalam melakukan meditasi adalah:

- 1) Mencari makna hidup. Dengan melakukan meditasi setiap orang akan dapat merenungkan proses kehidupan sehingga mampu menjadi refleksi untuk memaknai kehidupan. Dalam hal ini, bagi sebagian orang dirasakan berat untuk diraih. Oleh karena itu, meditasi harus dilakukan secara terus menerus dan dengan penuh

---

<sup>7</sup> J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini-Kartono, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), hlm. 294.

<sup>8</sup> Soraya Susana Behbehani, *Ada Nabi Dalam Diri Melesatkan Kecerdasan Bathin Lewat Zikir dan Meditasi*, terj. Cecep Ramli Bihar Anwar, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2003), hlm. 25-26.

kesungguhan. hal ini diarahkan untuk menjawab rasa dan kondisi kehampaan dalam kehidupan manusia.

- 2) Mencari ketenangan pikiran dan perasaan. dengan mencapai ketenangan pikiran dan perasaan, orang akan terhindar dari penyakit-penyakit yang muncul dari gangguan jiwa, seperti stress sehingga bisa hidup sehat dan bahagia.<sup>9</sup> Dalam hal ini secara praktis lebih diarahkan untuk menjawab beberapa kebutuhan fisik yang sering mengganggu aktivitas kehidupan manusia, sehingga manusia dapat menjalankan kehidupannya.

Dalam ajaran agama Buddha, tujuan meditasi yaitu untuk mencapai *Nibbana*. Hal ini dikarenakan tidak seorang pun dapat mencapai Nibbana atau keselamatan tanpa mengembangkan pikiran melalui meditasi.<sup>10</sup>

Mulai banyak orang di seluruh dunia, tak pandang agama apa pun, yang mulai menyadari manfaat yang dapat diperoleh dari latihan meditasi. Tujuan langsung dari meditasi ialah untuk melatih pikiran dan menggunakannya secara efektif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan tujuan akhir dari meditasi ialah untuk terbebas dari roda samsara-siklus kelahiran dan kematian. Meskipun meditasi bukan sesuatu yang mudah, namun manfaat

---

<sup>9</sup> Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2004), hlm. 11.

<sup>10</sup> Herbert Benson M.D & Mirian Z. Klipper, *Respon Relaksasi: Teknik Meditasi Sederhana untuk Mengatasi Tekanan Hidup*, terj: Nurhasan (Bandung: Kaifa, 2000), hlm. 125.

positifnya dapat dirasakan jika seseorang berlatih dengan serius dalam bermeditasi.<sup>11</sup>

#### b. Meditasi dalam Perspektif Agama-agama

Meditasi merupakan salah satu aspek dari spiritualitas, bahkan meditasi merupakan faktor yang mendukung untuk meningkatkan spiritualitas. Dalam hal ini spiritualitas yang terdapat dalam berbagai agama sangat beragam, bahkan bisa dipastikan setiap agama mempunyai konsep yang berbeda-beda dalam memandang meditasi.

##### 1) Buddha

Meditasi Buddha yang dikenal dengan Yoga, berasal dari pemahaman tentang ajaran-ajaran Buddha. Meditasi selalu dilakukan oleh umat Buddha dari segala aliran Buddhisme yang ada, khususnya pada saat melakukan puja bhakti. Meskipun metode atau tahapan meditasi, yang diajarkan oleh Sang Buddha telah mengalami berbagai perkembangan. Sesuai kebudayaan masing-masing Negara dan aliran kepercayaan yang dianut.<sup>12</sup>

Meditasi Buddha mempunyai rangkaian makna yang ditemukan dalam pengalaman individu:

a) *Yama* adalah mengesampingkan perbuatan-perbuatan jahat, yakni control diri.

---

<sup>11</sup> Kirinde Sri Dhammananda (Nayaka Mahathera), *Meditasi Untuk Siapa Saja*, (Yayasan Penerbit Karaniya, 2003), hlm. 11.

<sup>12</sup> Sutradharma TJ Sudarman, *Menjalani Kehidupan Buddhisme, Confusianisme, dan Taoisme* (Jakarta: Sunyata, 1998), hlm. 80.

- b) *Niyama* adalah ketaatan yang teratur dan sempurna terhadap aturan-aturan moral.
- c) *Asana* yang berarti sikap atau posisi badan (*posture*); yang paling terkenal adalah postur “bunga teratai” dimana seorang yogi duduk dengan telapak kaki diletakkan di atas paha secara berlawanan.
- d) *Pranayama* adalah praktik napas terkontrol
- e) *Pratyahara* adalah mengendalikan indra
- f) *Dharana* berarti menenangkan pikiran dengan konsentrasi yang intens atas sebuah objek
- g) *Dhyana* adalah meditasi mendalam
- h) *Shamadhi* adalah mencapai kesadaran murni dalam tingkat keadaan yang paling tinggi. pengalaman shamadhi bersifat menyeluruh dan tak terbatas.<sup>13</sup>

## 2) Islam

Dalam agama Islam, meditasi erat hubungannya dengan dunia tasawuf. Jika diidentifikasi, maka ada beberapa kegiatan spiritual yang dapat dikategorikan sebagai praktek meditasi, antara lain:

- a) *Muraqabah* yaitu konsentrasi penuh waspada dengan segenap kekuatan jiwa, pikiran dan imajinasi serta pemeriksaan yang dengannya sang hamba mengawasi dirinya sendiri secara cermat. Selama *muraqabah* berlangsung, sang hamba mengamati

---

<sup>13</sup> Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi Dalam Diri: melesatkan Kecerdasan Batin Lewat Zikir dan Meditasi*, terj. Cecep Ramli Bihar Anwar. (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2003), hlm. 51.

bagaimana Allah mewujudkan dengan jelas dalam kosmos dan dalam dirinya sendiri. Muraqabah ada kaitannya dengan mujahadah, yaitu perjuangan dan upaya spiritual melawan hawa nafsu dan berbagai kecenderungan jiwa rendah

- b) *Muhasabah* yaitu analisis terus menerus terhadap hati berikut keadaannya yang selalu berubah. selama muhasabah, orang yang merenung pun memeriksa gerakan hati yang paling tersembunyi dan rahasia. Dengan kata lain, dia menghisab dirinya sendiri tanpa menunggu hari kebangkitan di akhirat kelak.
- c) *Wirid* yaitu latihan spiritual dengan menyebut nama-nama Tuhan, biasanya *Al-Asma al-Husna*, yang jumlahnya 99 nama. wirid juga adalah tafakur, mengerjakan salat sunat, membaca al-Quran, zikir dan doa. Dalam tarekat, pengalaman wirid melahirkan transformasi batin secara bertahap. Namun kadar transformasi spiritual ini tergantung pada rahmat Tuhan dan juga pada kesucian niat serta ketulusan
- d) *Tafakur* yaitu merenungkan ciptaan Allah SWT, kekuasaannya yang nyata dan tersembunyi serta kebesarannya di seluruh langit dan bumi. Tafakur sebaiknya dilakukan setiap hari, terutama pada tengah malam. karena saat tengah malam adalah saat yang paling baik, lenggang, jernih dan tepat untuk penyucian jiwa. selain istilah tafakur, dalam tasawuf juga ada istilah *tadzakur*. Kedua istilah ini memiliki persamaan dan perbedaan. persamaannya

adalah bahwa kedua istilah tersebut berarti perenungan. Sementara perbedaannya adalah, menurut sebagian ulama, tafakur merupakan cara tadzakur, sedangkan tadzakur adalah wujud nyata tafakur itu sendiri.

- e) *Dzikir* yaitu mengingat, menyebut atau mengagungkan Allah dengan mengulang-ulang salah satu namanya atau kalimat keagungannya. *Dzikir* yang hakiki adalah sebuah keadaan spiritual dimana seseorang yang mengingat Allah memusatkan segenap kekuatan fisik dan spiritualnya kepada Allah, sehingga seluruh wujudnya bisa bersatu dengan yang Maha Mutlak.
- f) *Doa* berarti permintaan atau permohonan. Yang dimaksud adalah permohonan manusia kepada Allah untuk mendapatkan kebaikan di dunia dan keselamatan di akhirat. Kebaikan di dunia adalah kesehatan, kemakmuran, pengetahuan dan kedudukan yang tinggi serta terhindar dari musibah. Suatu keselamatan di akhirat adalah masuk surga dan terhindar dari api neraka. *Doa* merupakan kesempatan yang dimiliki manusia untuk mencurahkan keinginan hatinya kepada Tuhan, menyatakan kerinduan, ketakutan dan kebutuhan manusia kepada Tuhan.
- g) *Uzlah* yaitu mengasingkan diri. yang dimaksudkan dalam hal ini adalah mengasingkan diri dari pergaulan dengan masyarakat untuk menghindari maksiat dan kejahatan, serta melatih jiwa dengan

melakukan ibadah, dzikir, doa dan tafakur tentang kebesaran Allah dalam mendekatkan diri kepada-Nya.

- h) *Iktikaf* yaitu berdiam diri atau melazimkan sesuatu yang baik ayau buruk. Akan tetapi iktikaf yang dimaksudkan dalam konteks meditasi adalah berdiam diri di dalam masjid dengan niat beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah.

### 3) Kristen

Dalam tradisi Kristen juga dikenal 3 tahap meditasi: menempatkan subjek (diri) dalam kehadiran Tuhan, menyembah sesuatu di luar kehadiran Tuhan, sebagai wasilah, dan membayangkan segala sesuatu ini sebagai kehidupan Yesus. menurut Ignatius Loyola (1495-1956), salah seorang pendiri Jesuit, yang menggagas praktek meditasi secara progresif, ia menganggap bahwa meditasi tidak bisa diwakili oleh orang lain, melainkan harus keterlibatan subyek secara langsung. caranya adalah subyek itu harus membayangkan gambaran tertentu seperti kebangkitan Yesus.<sup>14</sup>

### 4) Yahudi

Dalam tradisi Yahudi, meditasi terkait dengan tindakan asketis yang mengarah pada praktik kontemplasi yang dilakukan oleh jiwa melalui tujuh tahapan menuju karakter perilaku yang baik. Kondisi tersebut dipandang sebagai pengalaman mistik seseorang yang mendengar dan melihat secara langsung kepada Tuhannya. Meski

---

<sup>14</sup> King, "Meditation", dalam Mircea Eliade (ed. in Chief), *The Encyclopedia of Religion*, hlm.326.

demikian, tidak ada bentuk kesatuan mistik di dalam kondisi tersebut, sebab Tuhan hanya bersifat meliputi segalanya atau yang lain.<sup>15</sup>

Dengan memahami meditasi dalam perspektif agama, maka peneliti dapat mudah memahami setiap pelaku yang beragama, karena pelatihan manajemen stress di Anand Krishna Center tidak membatasi pesertanya dengan agama-agama tertentu, bahkan mereka mampu menyatukan pandangan agama tentang apa itu meditasi dan bagaimana agama memandangnya.

## **2. Psikologi Transpersonal**

Spiritualitas merupakan bentuk pengalaman individu yang hubungannya dengan Yang Maha Esa. Spiritual lebih menekankan kepada pengalaman batin seseorang untuk mereka mengenal Tuhannya. Para Nabi menekankan kepada umatnya untuk “mengenal diri sendiri”, artinya dengan mengenal diri sendiri niscaya mereka akan mengenal Tuhannya.

Banyak cara individu dalam mencapai tingkat spiritualitasnya atau seseorang mengenal diri sendiri, salah satunya dengan meditasi. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan teori Psikologi Transpersonal yang dicetuskan oleh Abraham Maslow guna mencari data serta mencari permasalahan yang ada di lapangan.

---

<sup>15</sup> King, “Meditation”, dalam Mircea Eliade (ed. in Chief), *The Encyclopedia of Religion*, hlm325

Transpersonal merupakan suatu upaya untuk membawa tingkatan pengalaman manusia sepenuhnya menuju puncak spiritualitas, yang membawa manusia kepada kebahagiaan.<sup>16</sup> Dimensi transpersonal lebih memfokuskan diri pada bentuk-bentuk kesadaran manusia, khususnya taraf kesadaran ASC (*Altered States of Consciousness*). Menurut John Davis, psikologi transpersonal bisa diartikan sebagai ilmu yang menghubungkan psikologi dengan spiritualitas. Kajian dalam teori ini lebih mengkaji tentang potensi tertinggi yang dimiliki manusia, dan melakukan penggalian, pemahaman, perwujudan dari kesatuan, spiritualitas, serta kesadaran transendensi. Psikologi transpersonal merupakan salah satu bidang psikologi yang mengintegrasikan konsep, teori dan metode psikologi dengan kekayaan-kekayaan spiritual dari bermacam-macam budaya dan agama. Konsep inti dari psikologi transpersonal adalah non-dualitas (*non-duality*), suatu pengetahuan bahwa tiap-tiap bagian (manusia) adalah bagian dari keseluruhan alam semesta. Penyatuan kosmis dimana segala-galanya dipandang sebagai satu kesatuan<sup>17</sup>.

Dimensi Transpersonal merupakan kebutuhan manusia akan transendensi diri atau mengatasi kedirian. Dimensi ini berkaitan dengan “orang pertama” atau “aku” dari keberadaan manusia di dunia. Dimensi ini meliputi antara lain: identitas diri, psikologi dalam, introspeksi,

---

<sup>16</sup> Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*. (Bandung: Pustaka Setia, 2012), hlm. V.

<sup>17</sup> <http://psikologiberbicara.blogspot.com/2013/01/psikologi-transpersonal.html> (Diakses Senin, 15 September 2014 pada jam 19.13 WIB).

tingkat-tingkat kesadaran, meditasi, doa kontemplatif, imajinasi terpimpin, seni dan ekspresi estetik, dan fenomenologi interior.<sup>18</sup>

## F. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan penelitian lapangan yang bersifat kualitatif. Dalam teori yang dikemukakan oleh Taylor, dengan menggunakan metode kualitatif akan menghasilkan data deskriptif, berupa kata-kata tertulis atau lisan dari sejumlah orang dan perilaku yang dapat diamati<sup>19</sup>.

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif (*qualitative research*). Metode kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatan ini diarahkan pada latar dari individu tersebut secara holistik atau menyeluruh<sup>20</sup>.

Menurut Nasution penelitian kualitatif adalah mengamati orang dalam lingkungan, berinteraksi dengan mereka dan menafsirkan pendapat mereka tentang dunia sekitar, kemudian Nana Syaodih Sukmadinata menyatakan bahwa penelitian kualitatif (*qualitative research*) adalah suatu penelitian yang ditujukan untuk mendiskripsikan dan menganalisis fenomena,

---

<sup>18</sup> Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*. (Bandung: Pustaka Setia, 2012), hlm. xii.

<sup>19</sup> Dadang Kahmad, *Metode Penelitian Agama: Perspektif Ilmu Perbandingan Agama untuk IAIN, STAIN dan PTAIS* (Bandung: Pustaka Setia, 2000), hlm. 97.

<sup>20</sup> Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Yogyakarta: Arruzz Media, 2011), hlm 21.

peristiwa, aktifitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individu maupun kelompok.

Metode kualitatif digunakan untuk mengungkap teknik manajemen stress yang dilakukan di Anand Krishna Center dan kontribusi manajemen stres terhadap para pelakunya.

## 2. Metode pengumpulan data

Adapun metode pengumpulan data dalam menggali informasi penelitian sebagai berikut:

### a. Observasi

Teknik observasi merupakan teknik pengumpulan data yang akan mempermudah peneliti melakukan penelitian langsung atas praktek-praktek manajemen stres yang dilaksanakan di Anand Krishna Center. Di sini peneliti menggunakan metode observasi partisipasi yaitu dengan ikut serta berada dalam komunitas Anand Krishna Center dan melakukan langsung praktek yang dilakukan di sana. Hal ini dilakukan agar peneliti mampu memperoleh hasil yang valid tentang penelitian yang dilakukan.

### b. *Interview* /Wawancara

Metode *interview* atau wawancara merupakan tehnik pengumpulan data yang dilakukan untuk memperoleh keterangan dengan cara tanya-jawab melalui kontak langsung dengan responden<sup>21</sup>. Wawancara

---

<sup>21</sup> Dadang Kahmad, *Metode Penelitian Agama, Perspektif Ilmu Perbandingan Agama untuk IAIN, STAIN, Dan PTAIS* (Bandung: Pustaka Setia, 2000), hlm. 93.

dipergunakan untuk mengadakan komunikasi dengan subjek penelitian sehingga diperoleh data-data yang diperlukan. Teknik wawancara mendalam ini diperoleh langsung dari subyek penelitian melalui serangkaian tanya-jawab dengan pihak-pihak yang terkait langsung dengan pokok permasalahan.

Dalam *interview* ini, peneliti mengambil wawancara kepada pembimbing meditasi dan pelaku atau peserta meditasi di Anand Krishna Center sebagai sumber yang mampu menguraikan metode yang dilakukan di Anand Krishna Center.

#### c. Dokumentasi

Metode dokumentasi yaitu metode pengumpulan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen yang sudah ada, seperti dokumen yang terdapat di surat kabar, catatan harian, majalah, biografi, foto-foto, buku-buku yang berkaitan dengan penelitian ini, dan sebagainya<sup>22</sup>.

### 3. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang diterapkan oleh peneliti adalah dengan pendekatan Psikologi Agama. Pendekatan Psikologi Agama merupakan cara untuk memperoleh aspek-aspek ilmiah dari sisi batin pengalaman keagamaan<sup>23</sup>. Pendekatan psikologi agama ini lebih menekankan pada tingkah laku manusia serta mampu menganalisis pengalaman keagamaan manusia

---

<sup>22</sup> Moh Soehadha, *Metode Penelitian Sosial Kualitatif Untuk Studi Agama* (Yogyakarta: Suka-Press UIN Sunan Kalijaga, 2012), hlm. 155.

<sup>23</sup> Adeng Muchtar Gazali, *Ilmu Studi Agama* (Bandung: Pustaka Setia, 2005), hlm. 131.

secara terperinci. Maka dari itu peneliti menggunakan metode pendekatan psikologi agama sebagai dasar untuk meneliti pengaruh dari meditasi yang dilakukan Anand Krishna Center.

#### 4. Subyek Penelitian

Subjek penelitian adalah benda, hal atau organisasi tempat data atau variabel penelitian yang dipermasalahkan melekat. Tidak ada satu pun penelitian yang dapat dilakukan tanpa adanya subjek penelitian, karena seperti yang telah diketahui bahwa dilaksanakannya penelitian dikarenakan adanya masalah yang harus dipecahkan, Maksud dan tujuan penelitian adalah untuk memecahkan persoalan yang timbul tersebut. Hal ini dilakukan dengan jalan mengumpulkan data sebanyak-banyaknya dari informan.

Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah pelaku meditasi yang ikut di Anand Krishna Center. Karena keterbatasan yang ada dalam diri peneliti, maka peneliti membatasi subyek penelitian. Peneliti memilih salah satu periode dari semua periode pelatihan meditasi di Anand Krishna Center. Kriteria ini dipilih agar lebih spesifik dalam mengkaji permasalahan dalam penelitian ini. Selain itu, pembatasan subyek penelitian dimaksudkan agar peneliti lebih mudah dalam melakukan penelitian.

#### 5. Teknik Analisis Data

Analisis data menurut Patton merupakan proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategorisasi, dan satuan

uraian dasar. Menurut Bogdan dan Biklen analisis data adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesisnya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceriterakan pada orang lain<sup>24</sup>.

Analisis data dipergunakan untuk menyeleksi data-data yang di peroleh oleh sang peneliti, kemudian peneliti memilih data yang relevan untuk melengkapi atau menguatkan pembahasan yang ada dalam penelitian tersebut.

a. Menjelaskan Data

Dalam hal ini data-data yang telah diseleksi dan telah menjadi sebuah data yang sesuai dengan apa yang diharapkan peneliti, kemudian data-data itu di jelaskan mengenai maksud atau arti yang ada di dalam data-data yang dikumpulkan itu.

b. Kesimpulan dan *Verifikasi*

Data yang sudah diperoleh kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan metode deduktif. Kemudian kesimpulan yang belum sempurna segera *diverifikasikan* selama penelitian berlangsung, gunanya untuk memperoleh kesimpulan yang kredibel dan obyektif. Peneliti melakukan verifikasi data menggunakan triangulasi data, yakni

---

<sup>24</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), hlm. 9.

menggali data sedalam dan seluas mungkin. Sehingga data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data yang obyektif dan valid.

### **G. Sistematika Pembahasan**

Guna memperoleh gambaran yang lebih rinci tentang isi dan pembahasannya, maka penelitian ini akan disusun menurut kerangka sistematika pembahasan sebagai berikut:

Bab *pertama* akan menguraikan pendahuluan yang merupakan gambaran umum dan pengantar untuk bab-bab selanjutnya. Dalam pendahuluan ini meliputi latar belakang masalah untuk memberikan penjelasan mengapa penelitian ini penting dilakukan. Rumusan masalah untuk membatasi serta memfokuskan masalah-masalah yang akan diteliti. Tujuan dan kegunaan merupakan tujuan dari penelitian serta kegunaanya. Tinjauan pustaka untuk melihat kajian yang sudah ada dan posisi penelitian saat ini. Kerangka teori merupakan dasar-dasar teori yang akan digunakan sebagai acuan dalam menyelesaikan permasalahan. Metode penelitian untuk mengetahui cara-cara yang digunakan dalam penyusunan penelitian baik teknik pengumpulan data, metode pendekatan, teknik analisis dan lain-lain. Dan terakhir sistematika pembahasan merupakan sistematika dari penelitian ini.

Bab *kedua*, dalam bab ini akan mendeskripsikan letak geografis Yayasan Anand Krishna Center di Yogyakarta. Peneliti mendeskripsikan letak geografis Anand Krishna Center Yogyakarta dikarenakan yayasan tersebut merupakan pusat diantara *JOGLOSEMAR* (Yogyakarta-Solo-Semarang).

Bab *ketiga*, dalam bab ini, peneliti lebih fokus dalam membahas tokoh Anand Krishna. Pertama, biografi Anand Krishna, kedua adalah karya-karya Anand Krishna dan yang ketiga adalah tokoh-tokoh yang mempengaruhi pemikiran Anand Krishna serta konsep meditasi Anand Krishna.

Bab *keempat* akan membahas tentang praktek meditasi yang dilakukan di Anand Krishna Center. Selanjutnya membahas tentang pengaruh meditasi di Anand Krishna Center.

Bab *kelima* merupakan penutup yang terdiri dari kesimpulan atas keseluruhan pembahasan. Disini peneliti akan menyimpulkan hasil penelitian serta saran-saran atas pembahasan tersebut.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari berbagai uraian yang telah dipaparkan dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Dalam pandangan Anand Krishna, meditasi adalah sebuah gaya hidup atau perilaku yang dilakukan dalam keseharian manusia atau hidup yang meditatif. Tahapan hidup meditatif dinyatakan sebagai suatu keadaan yang telah melampaui tahapan meditasi dan melampaui tahap kehidupan yang dikendalikan *mind*. Dalam menuju kehidupan yang meditatif, praktik-praktik dan latihan adalah momen yang mengarah pada tujuan penemuan jati diri sekaligus intisari ketuhanan. kondisi meditatif akan membawa manusia merasakan kehadiran Tuhan yang mewarnai gerak dan tingkah laku kesehariannya.
2. Spiritualitas merupakan pencapaian manusia yang berangkat dari penemuan jati diri, melalui program manajemen stress di Anand Krishna Center mampu menjadi pintu masuk untuk melacak jati diri dan mampu membangkitkan kesadaran spiritual untuk memosisikan diri sebagai sebuah kesatuan utuh dari alam semesta. Implikasi dari kesadaran spiritual tersebut mengerucut pada perubahan pola perilaku serta cara menyikapi hidup yang sesungguhnya. Perubahan pun tidak seketika terjadi,

melainkan dari cara orang lain dan lingkungan menilainya. Meditasi hanyalah sebuah medium untuk pencapaian spiritualitas, proses penyembuhan (*self healing*), dan peningkatan kualitas hidup. Latihan yang diberikan di Anand Krishna Center hanya sebagai bekal yang nantinya harus dipraktikkan di luar jam pelatihan. Karena jika hanya dilakukan pada saat itu dan tidak pernah dilakukan lagi di luar, akan terasa sia-sia, sebab meditasi haruslah memerlukan konsistensi serta penerapannya pada lingkungan dan orang lain.

## **B. Saran-saran**

Selama melakukan penelitian tentang Meditasi di Anand Krishna Center, penulis akan mengungkapkan berbagai saran yang dianggap penting untuk penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, artinya masih banyak hal yang belum tersentuh oleh peneliti terhadap konsep spiritual yang banyak ditulis oleh Anand Krishna dalam berbagai karya-karyanya.
2. karena berbagai kendala akomodasi serta terbatasnya ijin dari lembaga, peneliti belum bisa menemui secara langsung dan mewawancarai tokoh Anand Krishna. Diharapkan penelitian yang akan datang mampu secara kongkrit mengulas tentang bagaimana visi misi dalam kehidupan spiritual

Anand Krishna dan dampak terhadap masyarakat yang secara aktif mengikuti jejaknya dalam berperilaku social.

### **C. Penutup**

Dalam penulisa ini sudah pasti mengandung kekurangan dan kekhilafan, penulis menyadari sepenuhnya bahwa hasil skripsi ini masih belum sepenuhnya sempurna. Hanya inilah yang penulis mampu lakukan karena masih terbatasnya bekal ilmu yang dimiliki.

Semoga penulis dapat mengambil pelajaran dan juga nilai-nilai yang terkandung dalam skripsi ini, dan semoga senantiasa mendapat ridho dari Allah SWT dan bermanfaat bagi perkembangan keilmuan dan pengetahuan, khususnya di almamater UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

## DAFTAR PUSTAKA

### A. Buku-buku

- Behbehani, Soraya Susan. *Ada Nabi Dalam Diri Melesatkan Kecerdasan Bathin Lewat Zikir dan Meditasi*, terj. Cecep Ramli Bihar Anwar. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2003.
- Benson M.D Herbert & Z. Klipper, Mirian. *Respon Relaksasi: Teknik Meditasi Sederhana untuk Mengatasi Tekanan Hidup*, terj: Nurhasan. Bandung: Kaifa, 2000.
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini-Kartono. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001.
- Dhammananda, Sri Kirinde (Nayaka Mahathera). *Meditasi Untuk Siapa Saja*. Yayasan Penerbit Karaniya, 2003.
- Gazali, Adeng Muchtar. *Ilmu Studi Agama*. Bandung: Pustaka Setia, 2005.
- Goleman, Daniel, *Kecerdasan Emosional* terj. T. Hermaya. Jakarta:P.T Gramedia Pustaka Utama, 1997.
- Jaenudin, Ujam. *Psikologi Transpersonal*. Bandung; Pustaka Setia, 2012.
- Kahmad, Dadang. *Metode Penelitian Agama: Perspektif Ilmu Perbandingan Agama untuk IAIN, STAIN dan PTAIS*. Bandung: Pustaka Setia, 2000.
- King, Wilston L. "Meditation", Eliade Mircea (ed. in Chief), *The Encyclopedia of Religion*, Vol. 9, New York: Mac Millian Library Reference USA, 1985.
- Krishna, Anand. *Soul Quest: Pengembaraan Jiwa, Dari Kematian Menuju Keabadian*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka, 2006.
- Anand. *Reinkarnasi, Hidup tak pernah berakhir*. Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama, 1998.
- Anand. *Mawar Mistik Ulasan Injil Maria Magdalena*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka, 2007.
- Anand. *Kebangkitan Islam di Taman Budaya Nusantara*. Jakarta: One Earth Media, 2005.

- Anand. *Wedhatama Bagi Orang Modern; Mengulas karya Besar Mangkunagoro IV*. Jakarta: P.T Gramedia Pustaka Utama, 1999.
- Anand. *Bersama Khalil Gibran Menyelami ABC Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004.
- Anand. *Seni Memberdaya Diri 3; Melampaui meditasi untuk hidup meditatif*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2003.
- Anand. *Karma Yoga Bagi Orang Modern*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2011.
- Anand. *Ilmu Medis dan Meditasi* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2002.
- Anand. *Seni Memberdaya diri 1; Meditasi Untuk Manajemen Stres dan Neo Zen Reiki Untuk Kesehatan Jasmani dan Rohani*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka, 1999.
- Anand. *Seni Memberdaya Diri 2; Meditasi Untuk Peningkatan Kesadaran*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1999.
- Suryani, Luh Ketut. *Menemukan Jati Diri dengan Meditasi*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2000.
- Tebba, Sudirman. *Meditasi Sufistik*. Bandung: Pustaka Hidayah, 2004.
- Sudarman, Sutradharma TJ. *Menjalani Kehidupan Buddhisme, Confusianisme, dan Taoisme*. Jakarta: Sunyata, 1998.
- Prastowo, Andi. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Yogyakarta: Arruzz Media, 2011.
- Soehadha, Moh. *Metode Penelitian Sosial Kualitatif Untuk Studi Agama*. Yogyakarta: Suka-Press UIN Sunan Kalijaga, 2012.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012.

## **B. Internet**

<http://www.anandashram.or.id/meditasi/belajar-meditasi/cara-meditasi/anandas-neo-stress-management.html>

*<http://psikologiberbicara.blogspot.com/2013/01/psikologi-transpersonal.html>*

*<http://www.anandkrishna.org>,*

*<http://www.akcjoglosemar.org/wp/profil-akc-joglosemar/>*

*<http://www.anandashram.or.id/f-a-q>*

One Earth College of Higher Learning, “*Program Creator, Anand Krishna, Ph.D*”  
*<http://www.oneearthcollege.com/id/program-creator-anand-krishna-p-hd-2>* (Diakses  
pada Selasa, 23 September 2014 pada jam 21.00 WIB).

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### Lampiran 1. Hasil wawancara

#### a. Wawancara Djoko Pramono

No	Penanya	Pak Joko
1.	Apa motivasi bapak mengikuti latihan meditasi ini?	Awalnya kan saya mengikuti latihan reiki,
2	Dimana pak?	<p>Ya di Anand Krishna Center, waktu itu saya tertarik di situ, karena di medis kan tidak menyelesaikan masalah, saya pikir mungkin ada alternatif lain. Seteah itu saya baca buku-bukunya, justru saya tertarik dengan latihan-latihan yang diberikan.</p> <p>Awalnya saya punya masalah yang sejak awal saya sebagai dokter tidak bisa menyelesaikannya, yaitu amarah. jadi rasanya kalau sehari tidak marah itu tidak nyaman, dan setelah saya rutin mengikuti meditasi saya jadi tidak pernah marah-marah lagi, teman-teman di kantor juga banyak yang menyindir, “dengaren bapak tidak ngemut permen lagi” istilahnya begitu (marah-marah lagi). kan kalau dalam medis tidak ada yang namanya terapi untuk menghilangkan amarah. ada rasa egoisme bahwa rasanya itu saya yang lebih bener dan mereka yang salah, kalau belum membuat orang lain menangis rasanya belum puas.</p>
3	Kalau setelah melakukan meditasi ini apa masih ada rasa marah pak?	<p>Kalau mara pasti masih, karena itu saya kira manusiawi ya, tetapi tidak setiap hari saya marah-marah, marahnya pun tidak benar-benar bergejolak meluap-luap. kalau sekarang marah tapi bisa dengan senyum, karena sudah mengendap istilahnya tidak seperti dulu lagi dan orang lain yang akan menjadi korbannya. awalnya juga saya tidak menyadari bahwa latihan yang sangat sederhana itu bisa merubah system tubuh kita. akhirnya saya mempelajari lagi, membaca ulang buku fisiologi tubuh normal manusia, ternyata manusia itu mempunyai kemampuan yang sangat luar biasa. dalam kondisi yang seimbang tubuh mampu melakukan <i>self hiling</i>. jadi latihan yang dilakukan itu ternyata mampu mengembalikan keseimbangan di dalam diri kia. dan saya juga baru tahu bahwa penyebab penyakit,</p>

		berdasarkan penelitian medis di rusia, 75-95% penyebab penyakit adalah ada di pikiran dan emosi, akhirnya saya tidak lagi praktek, walaupun di sini ada banyak obat-obatan, tapi saya bisa membantu pasien dari masalah mereka dari membuang sampah kegelisahan berupa amarah, kebencian, ketakutan, ataupun trauma masa lalu. jadi sama saja kalau program di computer kita kalau mau men-delet satu folder yang sudah tidak terpakai. itu sama mudahnya kalau kita mau men-delet memori yang akan kita hapus
4	Kalau pertama kali latihan di anand Krishna center itu kapan pak?	Karena sejak dulu saya hobinya baca buku, saya kan tinggalnya di pati, kalau setiap saya dinas ke semarang, saya selalu mampir di took buku gramedia, saya mendapat buku reiki setelah itu saya tertarik dan mulai membaca yang lainnya, dan akhirnya tertarik dengan masalah spiritualitas. jadi saya belajar dengan latihan yang benar, akan bisa menyehatkan tubuh kita. Saya setiap sabtu mengisi di radio Sonora yaitu klinik saya. saya mengetuk, membangunkan orang bahwa sebetulnya tubuh kita itu sangat sempurna dan sangat istimewa diberi oleh Tuhan, hanya karena ketidak tahuan kita, kita menyepelekan dengan makan semaunya, amarah yang tidak terkontrol dan hidup yang tidak sehat
5	Berarti banyak pasien malah datang dengan permasalahan psikologis ya?	Iya, justru dari psikologis, emosi, ataupun masalah-masalah yang dialami. bahkan mereka sudah berobat ke paranormal, dukun, atau tokoh-tokoh agama. dan awalnya saya bilang bahwa saya tidak bisa menyembuhkan, yang bisa ya orangnya sendiri, saya hanya sekedar membantu saja. saya harus jujur sejak awal. karena jika anda mau menghapus memori tapi setengah-setengah ya nggak akan bisa. jadi kalau niat ya, buang-buang semuanya baik itu baik maupun jelek. kalau yang ditinggal hanya memori baik, itu juga akan mengganggu, dan akan menjadi jelek juga
6	Ada pengalaman yang menarik tidak pak dari pengalaman-pengalaman pasien yang berobat kepada bapak?	Yang menarik adalah ada seorang ibu yang selama ini dia tidak pernah bisa menangis, dan sekalinya dia latihan, dia langsung menangis, mengeluarkan emosinya dengan meledak. dia cerita sendiri kalau ibu saya orang yang tertutup, bapak saya orang yang otoriter. saat voice

		<p>culturing kang suruh mengeluarkan emosi. contohnya botol alcohol kalau dikocok-kocokkan kan akhirnya meletup, atau gunung merapi yang meledak.</p> <p>Kemudian ada yang menarik lagi seorang ibu yang dia merasa sedih tapi tidak tahu apa yang ia sedihkan. begitu dia melakukan latihan itu ternyata bisa flash back ke memori dia bahwa waktu SD dia jatuh luka di bagian tangan, kan dia takut diobati, di beri plaster, akhirnya dia diberi janji sama ibunya, kalau mau diplaster, diobati, maka akan dikasih hadiah. ternyata ibunya lupa memberikan dia hadiah. nah kesedihan itu akhirnya dia, ya sudah, jadi dia sudah nikah sudah punya anak, umurnya 60. dia cerita sendiri, bahwa dalam hidupnya itu merasakan kesedihan tapi tidak tahu apa sedihnya. iu erjadi sudah berapa puluh tahun terjadi, dan setelah melakukan latihan tadi akhirnya dia tahu, dan akhirnya meminta maaf kepada ibunya dan dia pun memaafkan.</p>
7	<p>Apa yang dirasakan saat meditasi, misalnya saat voice culturing tadi</p>	<p>Sangat sederhana sebenarnya mas, jadi apa yang terjadi pada saat memori itu tersimpan dalam memori kita biasanya nafas kita akan kacau. kemudian secara tidak sadar itu akan tersimpan entah itu kesedihan, kemarahan iu nafas kita kacau. jadi pada saat melakukan latihan itu intinya niat dulu. betul-betul kita ingiin membuang kotoran-kotoran yang ada dalam diri kita. apapun yang muncul di alam bawah sadar kia, kita niatkan dan yang pasti kita mohon pertolongan gusti. awalnya kita lakukan dengan system mengacaukan nafas. nanti papun yang muncul jadi ditahan dulu, nanti kita beri aba-aba, menghirup dai hidung dan mengeluarkan dari mulut, lalu semakin cepat-semakin cepat, setelah itu kita membimbar dir otak dengan karbondioksida agar memori itu bisa keluar, semakin banyak memorinya itu akan semakin kacau, akan sasek di dada, seperti kalau kita jengkel kan pasti ngrasain sesak, itu dipertahankan setelah itu mulai dan diteriakkan. itu untuk membbuang semua energy yang ada di dalam diri. berhasil banyak atau sedikitnya. jadi setelah itu orangnya nanti baru bisa cerita. yang tadinya dulu tidak pernah terpikirkan, itu nanti</p>

		dia bisa cerita. jadi gak ada ha yang gaib.
8	Jadi awalya semua itu dari napas pak ya?	Iya, dengan memompa nafas, dari nafas normal nanti semakin cepat semakin cepat, setelah itu diledakkan. jadi itu termasuk latihan yang banyak digemari teman-teman disini. dan catatan lagi, jangan sampai tangan itu mengempal, karena energy akan semakin keras dan mengendap di tangan. pernah ada kejadian juga saat latihan ini, ada salah satu orang yang waktu latih ini, tangannya mengempal, hampir satu minggu tangannya kaku, njarem, karena energinya yang sangat kuat dan terhenti di tangan, karena energy itu kan pingin penyaluran, itu dikeluarkan dengan memukul-mukul lantai, kaki menghentak-hentak, terserah, yang penting exited, dan jangan takut lelah, itu yang selalu saya anjurkan karena nanti begitu rilexasi nanti akan merasakan nyaman sekali. karena beban itu tidak hanya tersimpan didalam otak saja, tapi juga di dalam sel-sel. manusia itu mempunyai DNA yang menyimpan memori itu, jadi jangan sampai hanya memori itu terpendam dalam otak saja.
9	Yang dikeluarkan apa hanya marah saja pak?	Ya apa saja, entah itu kesedihan, kemarahan, kegembiraan, ada juga yang tertawa ngakak, ada orang karena saya lupa member tahu, dia bilang awalnya saya pingin ketawa ngakak, karena menertawakan diri sendiri, dia merasa bahwa selama ini dia melihat dirinya itu dalam pusara, dia merasa pusara itu besar sekali, tapi begitu dia mengeluarkan emosinya dia merasa oh, ternyata pusara itu sangat sederhana kecil sekali. dia merasa bodoh sekali, dia ingin menertawakan dirinya sendiri. soalnya jarang sekali ada orang yang ingin menertawakan dirinya sendiri.
10	Kalau tentang manajemen stress maksudnya bagaimana pak, apa penyebab stress dan setelah melakukan meditasi ini apa yang terjadi pada tubuh?	Pada saat stress adrenaline ini jadi bertabah meningkat, pembuluh darahnya menyempit, sehingga wajah menjadi memerah, jantung berdenyut keras sekali, sesungguhnya sebelum amarah iu meledak keluar, iu sudah mengacaukan diri kia sendiri, jai pada saat melakukan menejemen sreess, penyebabnya banyak banget, mulai dari marah yang tidak bisa dilampiaskan, kesedihan, stress di pekerjaan, di semua tempat, bahkan ibu rumah tangga pun mengalami itu, anaknya menangis, bapaknya

		<p>marah-marah terus, kan kalau sedikit, sedikit lamalama akan menumpuk, jadi jangan dianggap stress itu hanya orang gila yang ada di jalan-jalan itu. stress yang ringan itu gejalanya bisa jadi sulit tidur, idak nafsu makan, gelisah, selalu mencari kesalahan org lain. jadi dengan menejemen sress ini tidakcuma voice culturing, ada yang rileksasi kilat, ada juga pernapasan sempurna, ada juga dengan getaran suara. penelitian terbaru itu bisa merubah DNA kita jadi kalau penelitian di barat dulu dianggap kalau kita ingin merubah DNA kita, kita harus membedahnya, tapi ada penelitian lagi dari rusia yang menemukan, bahwa melalui getaran suara bisa merubah DNA kita. jadi konsepnya tadi meredakan amarah dengan memicu pengeluaran melatonin dan indorphin, jadi semua latihan di sini sesungguhnya memicu pengeluaran melatonin dan indorphin sehingga kita mampu mengajak tubuh kita menjadi rileks. yang penting adl melatonin itu tidak akan keluar kalau ada cahaya, itu mengapa kita harus memejamkan mata saat latihan. sesungguhnya melatonin itu keluar saat kita tidur tanpa membawa masalah dalam tidur kita. ternyata mimpi walaupun tubuh kita rileks tetapi gelombang otak kita masih bekerja saat seperti saat keadaan normal. sehingga seperti tidak istirahat sebetulnya.</p>
11	Jadi kalau tidur harusnya bagaimana pak	<p>Ya kalau tidur harusnya lampunya dimatikan jangan sampai tidur ditonton sama tv. karena sama saja kita akan merekam apa yang ada di televise walaupun mata kita terpejam. itu tadi kenapa disaat kita latihan mengapa kita melakukan rileksasi kilat. itu mengajak seluruh tubuh untuk menjadi lebih tenang. itu juga ada buku yang mengatakan “jangan kedokter lagi” karena kita sudah mempunyai kemampuan yang luar biasa. sebetulnya semua sudah sempurna apa yang diberikan oleh Tuhan cuman kita harus rajin mengolah diri. hanya itu saja.</p>
12	Lalu bagaimana dengan said culturing	<p><i>Said culturing</i> itu sesungguhnya didalam diri kita itu sudah ada rasa yang sejati manusia yaitu kasih, mnyayangi, ya memunculkan rasa kasih itu untuk merubah cara pandang kita terhadap keidupan dan orang lain bahwa sesungguhnya kita bisa menyayangi orang lain. ada tahapan</p>

		yang ada dalam manusia yaitu nafsu atau seks, itu kita selalu minta kemudian cinta, cinta itu take and give kalau kasih itu member, apapun yang bisa diberikan, kalau duit ya dikasih duit, nasihat ya nasihat.. yang penting orang mulai sadar kalau kita mempunyai harta karun yang sangat berharga tapi kita lupa untuk menggalinya. karena jika kita saling mengancam itu tak akan pernah selesai. tapi kalau kita memberikan kasih itu akan selesai.
13	Kalau ditarik dalam agama, kan hal itu sangat disarankan yaitu saling mengasihi	Sesungguhnya intinya agama itu adalah saling mengasihi, entah agama apapun itu. kalau islam itu kan bagimu agamamu bagiku agamaku ya sudah itu takdir. ibarat agama itu adalah perahu, manusia itu penumpangnya, dan tujuannya adalah pulau yang ada di sana, kita tidak usah berantem kalau perahuku paling bagus. kalau seperti itu ya mereka akan tenggelam semua tidak sampai tujuan. ya sudah, aku memakai caraku kamu memakai caramu, untuk apa diributkan. kita tidak perlu.
14	Kan ada pernyataan dari nabi-nabi juga yang menyebutkan bahwa kenalilah dirimu maka kamu akan mengenal tuhanu	Iya, kan kalau di islam disebutkan bahwa tuhan itu lebih dekat dalam urat lehermu, ya dimaa lagi kalau tidak jadi satu sama diri kita, di Kristen kerajaan Allah itu ada di dalam diri aak manusia, kemudian buddhis permata kesadaran ada dalam dirimu sendiri, semuanya sama saja jadi sesungguhnya intinya sama.
15	Itu mungkin jadi inti latihan seni memberdaya diri yang dikatakan bapak anand tentang mengarungi kedalam diri itu pak ya?	Iya, meniti jalan kedalam diri. intinya disitu. itu sebenarnya yang disalah artikan oleh temen-temen Kristen tentang metanoya. pengakuan dosa. sesungguhnya metanoya artinya mengarungi jalan kedalam diri.
16	Kalau untuk wilayah keimanan bagaimana pak, contohnya setelah melakukan meditasi apakah mampu membuat ibadahnya lebih tenang atau rileks?	Iya saya kira begitu, setiap kita melakukan shalat, otomatis langsung khusyuk, tanpa perlu memaksakan untuk khususk meditasi itu ka mampu mengendalikan pikiran jadi focus menyatukan badanpikiran napas dan rasa kita. jadi dengan ibadah apapun ritual apapun akan membuat kiita lebih khusyuk.
17	Apa output dari semua latihan di anand Krishna center pak, mungkin pengaruh terhadap lingkungan ataupun keluarga	Ya kalau kita melakuka hanya setengah-setengah, akan percuma karena beliau juga mengingatkan, hati-hati dengan pergaulan kamu. laju nafas itu, semakin kita turun nafasnya, otomatis perasaan itu akan semakin tenang, tapi begitu kita kumpul dengan orang-orang yang

		napasnya masih normal, kita kan dibawah normal, makanya hati-hati, bisa-bisa kita terpancing oleh mereka. bukannya kita terkesan eksklusif, tapi itu salah satu cara membentengi kita karena kita masih tahap belajar.
18	Kalau tentang spiritualitas menurut Bapak Anand Krishna itu bagaimana pak?	Kalau menurut saya, juga yang pernah di ajarkan Bapak Anand sendiri adalah kita menemukan diri sejati kita, bahwa diri kita itu adalah bukan fisik ini. tetapi penghuni dari badan ini. jadi badan ini ibarat pakaian, jiwa adalah sesungguhnya kita, jiwa ini tidak akan terkotori sekalipun badan kita kotor, ya kita jangan sampai lupakan itu kalau kita hanya mengejar kenikmatan duniawi. dan harus diingat bahwa hidup manusia itu hanya sebentar, nanti pasti akan pulang menghadap tuhan. itulah spiritualitas jadi kamu harus berupaya mengingatkan diri bahwa kamu hanya mampir ngombe. yang saya pahami begitu, jadi menggali ke dalam diri kita. beliau sendiri menekankan untuk mencari pengetahuan dan pengalaman, dan yang terpenting adalah pengalaman, jadi kalau kamu sekedar baca buku, tahu ya sudah tanpa terpraktekkan apa yang ada dalam buku. mungkin di luar masih menganggap spiritualitas itu sebagai mistis, mampu melihat yang gaib, sebetulnya tidak.
19	Kalau spiritualitas pengaruhnya terhadap orang lain bagaimana pak	Kan kita bisa tahu bahwa kita lebih sederhana, lebih biasah, yang dulu orang menganggap saya gampang marah, nesusu kok sekarang berbeda, gampang tertawa, senyum. dan bisa menghargai siapapun. tapi kalau kita menghadapi orang yang tidak tahu tentang spiritualitas kan apa gunanya, kita capek juga.
20	Kalau dari saya, intinya bahwa latihan di anand Krishna center ini mampu meningkatkan spiritualitas para pelaku meditasi ya pak?	Iya mas. setelah saya melakukan meditasi dan saya membaca buku lagi, saya mendapatkan buku yang bagus, "jangan ke dokter lagi" itu penulisnya dosen UNPAD, dia ahli imunologi. bahwa dalam system tubuh kita sangat menarik sekali. dia memakai istilah islam, ada istilah silaturahmi yang sangat canggih di seluruh tubuh, ada system yang saling mendukung dan benteng system ketahanan itu sangat canggih sekali tapi kita saja yang merusaknya sendiri. dengan itu saya mencari tahu lagi buku-buku lama saya, buku basic itu tentang system

		<p>ketahanan tubuh, system pengolahan dalam tubuh. dan ternyata benar bahwa dalam latihan-latihan yang diberikan di sini sangat membantu system syaraf yang ada dalam tubuh kita. Itu juga kenapa dalam islam ada istilah khalifah untuk dirinya sendiri, ya benar, kita adalah khalifah dari ratusan ribu sel kita, ya perintahkan saja untuk menjadi sehat. bekerja secara baik, kita program untuk bekerja dengan baik.</p>
21	<p>Kalau dijelaskan secara ilmiah itu bagaimana pak?</p>	<p>Ilmiahnya, setiap sel darah kita mempunyai DNA, DNA adalah genetic punya kependaian. misalnya kenapa kok yang kuku kok nggak jadi hidung misalnya. awalnya kan sperma sama ovum jadi satu, itu yang membentuk ulang belakang, system syaraf tubuh, kemudian baru bagian depannya. nah tapi kita llupa, bahwa kita yang mempunyai tubuh ini bahwa kita juga berhak memprogram. yang paling penting adalah kita harus kenal dulu dengan tubuh kita bahwa dia mempunyai kemampuan yang sangat luar biasa. ya sama kalau kita ngobrol dengan orang, tolong dong, perbaiki bagian yang sakit ini. tinggal ngomong saja sangat canggih sekali, otomatis dia akan melaksanakjan tugasnya</p>

**b. Wawancara Ahmad Sukri, 23 Agustus 2014**

No.	Penanya	Ahmad Sukri
1	Apa motivasi bapak mengikuti meditasi di anand krishna center?	Awalnya saya suka membaca buku karna awalnya saya kuliah di tafsir hadis karna banyak membaca buku saya punya ketertarikan untuk menggali diri melalui psikologi dan dari psikologi saya tidak mendapatkan itu akhirnya masuklah ke pembahasan tasawuf sufisme modern, seperti tokohnya inayat khan, rumi termasuk juga tokoh-tokoh spiritualis kayak antony de mello krisna murti pembahasan mereka tentang psikologi lebih dalam, daripada pembahasan psikologi pada umumnya, selain itu ada juga permasalahan penyakit yang saya alami kalau cuaca panas saya sering pusing akhirnya saya ikut reiki terus enak dan rasa sakit itu berkurang, sejak itu saya terbiasa bermeditasi saya sebelumnya ikut pelatihan di waskita reiki saya tahu anand krishna center belakangan.
2.	Apakah bapak langsung mengikuti anand Krishna center?	Tidak saya tahu anand Krishna center belakangan awalnya saya ikut meditasi di waskita reiki dan efeknya setelah mengikuti meditasi badan lebih ringan lebih enjoy dan pikiran lebih tenang. dibandingkan sebelumnya dan pusing yang saya rasakan dulu sudah tidak ada, seminggu itu bisa tiga kali sakit kepala itu sejak kecil dan setelah mengikuti reiki sudah tidak pernah pusing. berlanjut ke bacaan tentang psikologi esoteric berhubung bacaan-bacaan itu penulisnya sudah banyak yang meninggal, inayat khan, antony de mello itu sudah meninggal terakhir yang ada cuman anand Krishna, dan itu ada pelatihan meditasinya juga kebetulan waktu itu saya aktif di yayasan reiki juga aktif juga memberikan terapi pada orang lain, terakhir waktusaya mau mengerjakan skripsi yayasan itu bubar karna tidak ada pemasukan yang pasti, dan saya mencari komunitas lain untuk menyambungkan pengetahuan saya tentang spirituitas psikologi kejiwaan akhirnya saya mencoba mengikuti pelatihan di anand Krishna center ini

3.	Tahu darimana bapak tentang anand Krishna center?	Saya banyak tahu tentang anand Krishna center dari buku anand krisna, ternyata juga teman-teman disini banyak tahu dari bacaan juga, karna setuju dengan idenya, pemikiran-pemikiranya yang menurut kita itu sanagat membuka wawasan, untuk kita lebih terbuka dari biasanya, itulah yang membuat kita untuk latihanmemeditasi, dan awalnya saya penasaran seperti apa meditasi anand Krishna center karna di buku anand Krishna banyak membicarakan tentang melepaskan emosi memperbaiki masalah mental membuang sampah-sampah yang ada dalam diri kita sehingga lebih tenang lebih damai awalnya ingin ngerti itu saja
4	Dimana pertama kali latihan meditasi bersama anand Krishna?	Pertama kali ikut di UC UGM, setelahmenikuti kok asyik kebetulan pas open house dan latihan yang diajarkan itu latihan katarsis disuruh teriak dan itu puas banget jadi semua unek-unek stress dan semua emosi yang terpendam itu dikeluarkan, stelah itu saya mengiuti terus
5.	Waktu itu bagaimana rasanya?	Enak sangat puas kalau kita lagi gak enak hati bad mood latihan itu sangat efektif dan itu membuat kita lega banget tapi gak setiap latihan meditasi itu kita tune in juga banyak latihan-latihan dengan tehnik lain, seperti obat kalau sakit ini obatnya apa, kalau sakit pusing itu dikasih resep dokter apa. sama seperti laytihan meditasi tehniknya pun bermacam-macam kalau latihan katarsis tadi itu membuat kita lega, yang jelas latihan meditasi ini membuat saya lebih tenang. tidak banyak kepikirkarnakan sehari-hari kita sudah sibuk harus mikirin ini harus mikirin itu dengan latihan meditasi ini membuat kita lebih rileks dan lebih tenang, tenang itu maksudnya tidak ada tekanan dalam diri kita ada juga penelitiannya setelah melakukan meditasi urat-urat syaraf itu lebih kendor kan kalau stress saraf itukan aktif dan setelah melakukan meditasi saraf-saraf itu kembali normal,
6	Tehnik apa yang disukai banyak orang?	Kebanyakan kita memamng suka latihan meditasi katarsis atau voice culturing karna kita

		<p>banyak bekerja di kantor jadi sering mengalami stress mungkin dikantor banayak tuga atau dimarahin boskan emosi kita terpendam kita tidak bisa juga memarahibos atau marah-arrah di kantor atau misuh-misuh kan ndak mungkin apalagi tipe-tipe orang jawa kan suka memendam emosi ewuh, nah latihan ini sangat pas untuk mengeluarkan emosi yang terpendam tadi, itu yang paling di gemari,karna disamna bisa berteriaksampai sekian menit akhirnya bisa lega</p>
7.	<p>Bagaimana ekspresi saat latihan katarsis tadi?</p>	<p>Tergantung tipe orangnya juga biasanya yang terjadi setelah latihan katarsis tadi kalau cewek-cewek sampai menangis cowok banyak juga yang menangis ada juga yang tertawa karna yang terpendam adalh perasaan ceria tapi dia gak bisa ungkapkan karna ada beban kegembiraan yang tidak bisa di ungkapkan</p>
8.	<p>Berarti disana gak semua orang memendam emosi ?</p>	<p>Emosi itukan perasaan marah itu emosi senang juga emosi sedih gembiraitu juga emosi dan latihan itu fungsinya untuk meluapkan emosi pernahkejadian begini ketika latihan katarsis ini pengalaman yang sampai sekarnag belum pernah saya alami ketika latihan itu kan kita santai rileks saya bisa merasakan dalam perasaan yang terdalam dalam diri saya saya tidak pernah membenci siapapun dan sayapun akhirnya bisa menerima semua kondisi yang saya alami baik ada orang yang pernah menyakuti saya baik dia pernah memarahi saya memusuhi saya atau ada orang lain yang bejat dan saya pun bisa menerimanya, dan saya gak pernah memusuhi orang dan membeda-bedkan orangbiasanya kan kita sering membeda-bedakan orang ungkin orang itu pernah menyakiti kita dan saya skit hati akhirnya saya memusuhi dia tapi pada saat saya melakukan meditasi saya meraakan bahwa saya tidak pernah mempunyai musuh satupun karna saya menerima semuanya karna latihan katarsis itu, itulah pengalaman yang saya rasakan rasanya sangat damai sekali rasa cinta itu bagi saya untuk semua orang meskipun ada orang yang suatu saat akan memusuhi saya saya tetap bisa</p>

		menerimanya itu bagi saya pengalaman yang sangat indah
9.	Bagaimana dengan pengalaman anand Krishna sendiri dengan meditasi?	Kalau pak anand kan dia sudah di vonis dari dokter tapi kenyataanya kan dia masih hidup sampai sekarang ya karna dengan latihan seperti itu juga karna latihan itu bisa merubah pola sel
10.	Kalau leukemia itu bagaimana?	Kalau leukemia itu kan sel kanker itu perubahan sel normal tiba-tiba ia berubah karna situasi dan kondisi mental emosi tiba-tiba dia berubah menjadi ganas dan membunuh dirinya sendiri dengan latihan-latihan ini bisa mengobati, pola emosi dan pola mental perilaku sel asal dilakukan secara rutin pak anand pengalamanya dia sembuh dari kanker itu hemat saya kalau latihan-latihan ini dilakukan oleh orang-orang yang pemikiranya sempit atau orang-orang yang fundamentalis ia pasti akan bisa menerima segala hal asal dia mau melakukan meditasi secara rutin sekeras apapun orangnya bisa lembut dengan latihan ini karna ini latihanya sangat scientific
11.	Saya rasa latihan ini harus didasari dengan keihlasan ya? mislanya keihlasan untuk menerima keadaan keihlasan untuk mencintai musuh bahkan keihlasan untuk menerima kematian?	Jelas karna setiap hari kita tidak lepas dari masalah misl ketemu orang suasana kita sedang jengkel atau gak enak kita sadar bahwa kita agar kita tidak terbebani karna kita marah sama seorang itu gak enak banget kita tahu dan kita sadar kita harus melepaskan ini semua
12.	Mencintai musuh itu kan sesuatu yang sangat berat itu sangat berat bagi orang-orang biasa?	Itu sangat berat mas tapi ada caranya karna ada bloking di emosi kita kalau sampah-sampah itu kita buang rasa sakit hati dn membenci itu kan hilang otomatis rasa saying itu akan muncul karna saying dan rasa cinta itu dalam diri kita sudah ada hanya tertutup oleh rasa-rasa tadi nah kalau itu dibuang latihan-latihan disinilah fungsinya untuk membuang itu
13.	Lalu outputnya bagaimana setelah melakukan meditasi itu karna dilatihin itu kita harus mencintai musuh?	Kalau pengalaman saya begini kalau rasa sakit hati rasa marah itu sudah keluar mau ketemu siapaun tiak masalah karna yang membuat kita gak enak itu adalah perasaan kita sendiri kalau

		emosi itu sudah keluar kita akan tenang jadi ketemu siapapun kita akan enjoy
14	Kalau untuk perilaku bagaimana setelah mengikuti meditasi tadi apakah ada bedanya sebelum meditasi dan setelah meditasi?	Kalau efeknya keorang simplenya gini kan kita sibuk kadang kemrungsung ketemu orang itu kita juga gak enak hati gak nyaman kalau ketemu orang dan orang kalau melihatpun jadi gak nyaman latihan ini kan membuat kita lebih santai lebih tenang dalam menghadapi situasi apapun otomatis atmosfer yang ada dalam diri kita akan nyaman kalau kita nyaman oranglain juga nyaman dengan kita tapi kalau pas kita gak nyaman dengan diri kita orang ketemu kita juga mala situ bisa di pahami secara psikologis
15.	Kalau efeknya terhadap lingkungan?	Misalnya urusan kantor kita lagi kehilangan mood perasaan mungkin lagi gak enak nah dengan meditasi tadi kita lebih tenang dan kalau ketemu orang kita akan nyaman dan kita bisa menyelesaikan masalah itu akan lebih enak karna pikiran kita gak ruwet, saya punya pengalaman begini saya ketemu orang aktu survey dan orang itu mungkin dalam kondisi emosionalnya gak stabil jadi ketika saya datang orangnya nanya macam-macam karna dia gak setuju dengan prosedurnya tiba-tiba dia langsung memarahi saya padahal saya hanya meminta jalan untuk wawancara untung kondisi saya terbiasa melakukan meditasi pagi nah itu yang membuat saya bisa menahan marah kalau tidak ya sudah saya juga bisa maki-maki juga saya bisa berkelahi disana dan wawancaranya bakalan tidak jadi jadi hampir setengah jam saya di marah-marahi di bentak-bentak mas bisa bayangkan panasnya waktu di marah-marahin tapi dengan meditasi yang diajarkan disini khususnya latihan nafas saya aplikasikan sehingga saya tidak terpancing saya menarik nafas yang dalam itu sangat membantu saya menekan emosi sehingga perasaan saya tetep cool tidak reaktif ke orangnya larna latihan disini mengajarkan pernafasan untuk mengendalikan emosi
16.	Lalu apa efek meditasi terhadap ibadah?apakah bisa meningkatkan	Iya itu otomatis karna meditasi itu membuat kita lebih tenang tidak hanya dalam beribadah

	keimanan bisa lebih khusuk dalam beribadah?	saja juga dalam kehidupan sehari-hari meditasi itu memberikan efek asal kita rutin melakukan meditasi ini kita akan merasakan ketenangan entah itu dalam beribadah maupun perilaku ibadah kita tidak kemrungsung lagi misalkan kalau kita sholat kan kita sering pengen cepet selesai dengan meditasi kita bisa menikmati itu rasanya akan beda
17.	Meditasi kan membuat kita tenang apakah anda pernah menemukan pengalaman ketenangan dalam meditasi pada saat melakukan ibadah	Kalau menurut saya begini ibadah itu kan ritual ritual itu sangat berbeda dengan meditasi sama –sama teknik sebenarnya dan tehnik meditasi itu berbeda dengan tehnik ibadah meditasi itu sangat praktis selalu ada penyesuaian dari masa ke masa kalau ibadah kan gak ada dari zaman ribuan tahun yang lalu tetep seperti itu nah meditasi itu begini misalkan kita mau memperbaiki motor untuk membuka busi kita butuh busi kita butuh kunci ukuran sekian untuk lampu juga butuh kunci ukuran sekian nah tehnik meditasi juga begitu focus masalah yang kita hadapi itu misalnya emosi kita melakukan latihan meditasi itu nah itu bisa di sesuaikan karna ada master yang mengajarkan dia lebih tahu mana tehnik yang cocok untuk seseorang karna master itu tahu kondisi di kita tidak bisa semata-mata di sesuaikan dengan kondisi orang-orang barat yang polanya terbuka yang apa-apa terbuka kalau orang kita kan tidak nah itu berbeda tehnik jadi meditasi itu alah tehnik dan efeknya pun akan berbeda walaupun ada agama yang menganggap meditasi itu adalah ibadah tapi di lingkungan kita meditasi sangat berbeda dengan ibadah walaupun kita rajin beribadah tapi kenyataanya banyak orang –orang fundamentalis itu tidak menjamin juga karna ibadah bukan diperuntukkan untuk itu kan otomatis itu membuat pola mental kita mudah tertata dan otomatis perilaku kita akan tertata, lapisan manusia itu ka nada 5 fisik mental emosi inteleginsia spiritualitas, meditasi ini mempengaruhi semua lapisan itu lapisan energy tubuhnya kalau dia lagi capek mudah lelah atau tidak bersemangat itu akan mengalami perubahan begitu juga dengan

		<p>kejiwaanya intinya outputnya tentang perubahan sikap apalagi kalau orang Cuma melakukan meditasi hanya sesekali itu tidak akan menjamin sama kalau kita mandi itu akan membersihkan kotoran yang ada dikulit meditasi juga begitu selalu ada masalah setiap hari yang kita hadapi dorongan pekerjaan pikiran kita yang mudah terpancing itu bisa diolah dengan meditasi pengalaman saya sebelum melakukan sesuatu saya memikirkan dulu apakah hal itu baik atau tidak ini tepat atau tidak kalau saya gak suka dimarahin orang kan gak begitu mudah memarahin orang dan ketika saya di permalukan ketika ingin membalas dengan hal yang serupa saya juga berfikir bahwa ini tiddak tepat walaupun sebenarnya saya ingin melakukan hal itu karna saking jengkelnya selalu ada pikiran yang meredam intinya spiritualitas itu tidak hanya membaca buku tidak hanya ibadah juga tapi bagaimana kita mepraktekkan ke orang lain dan kehidupan sehari-hari dan juga tidak hanya meperlakukan orang lain saja tetapi kepada hewan misalnya ada tikus yang kecebur di bak mandi mau ita bunuh atau mau kita keluarkan kita akan bagaimana itu kan mencerminkan sikap spiritalitas kita atau ada kodok kecebur di kloset dia tidak akan bisa keluar itu pernah saya ambil dan saya keluarkan meskipun harus memakai tangan kalau biasanya kan gak langsung diguyur sampai hilang</p>
18.	<p>Karena banyak orang yang menganggap bahwa keihlasan itu sangatlah berat bagaimana meditasi itu mampu membawa keihlasan kepada si pelaku</p>	<p>Dengan latihan meditasi rasa ihlas itu akan uncul denga sendirinya walaupun kita tidak memaksa diri kita untuk besikao ihkas misalnya denga latihan pola nafas itu akan terjadi dengan sendirinya kita tidak perlu berusaha untuk ihlas itu akan terjadi dengan sendirinya kalau kita di hujat terus umumnya kita akan marah tapi dengan latihan meditasi ini kita akan lega setelah membuang rasa emosi yang terpendam .</p>

## Lampiran 2. Dokumentasi Foto

- a. latihan bersama stress management saat meneluapkan emosi



b. Latihan bersama Stress Manejemen saat posisi rileks



c. Latihan stress manajemen di Anand Krishna Center Yogyakarta



d. Latihan Stress Manejement di Anand Krishna Center Yogyakarta



## CURICULUM VITAE

Nama : M. Arbiyanto Hijriyan  
Tempat Tanggal Lahir : 26 Agustus 1989  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
NIM : 08520001  
Agama : Islam  
Alamat Asal : Jl. Kanfer II no. 29 Krapyak Lor Slamaran  
Pekalongan  
Alamat Jogja : Blok C5 no. 155 Perum Polri Gowok Sleman  
Depok Yogyakarta  
Nama Orang Tua :  
Ayah : H. Cholil Faizien  
Ibu : Hj. Nur Islacha  
Pekerjaan : Pelajar  
Pendidikan :  
-SD Muhammadiyah 02 Bendan : 1996-2002  
-MTs Muhammadiyah Pekajangan : 2002-2004  
-MAN 02 Pekalongan : 2004-2007  
-UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta : 2008- sekarang

Pengalaman Organisasi :

Sanggar Nuun Yogyakarta

Mahasiswa Pekalongan Yogyakarta (MAHAKARYA)